築地交流スペース「ツキチカ！」

コネクト connect 10月号

昼ディスコ開催

Let's ダンス

10月29日（木）

15：00～16：00



開催場所

築地交流スペース

「ツキチカ！」

中央区役所地下1階

中央区築地1-1-1

予約不要
出入自由
参加費無料







住所・アクセス

［ツキチカ！］

中央区築地1-1-1 区役所地下1階
（京橋図書館跡地）

○東京メトロ日比谷線 築地駅3・4番 徒歩5分
○東京メトロ有楽町線 新富町駅1番 徒歩3分
○江戸バス北循環 中央区役所停留所 徒歩3分

問い合わせ先

中央区社会福祉協議会 ささえあい課
☎ 03-3523-9295
✉ sasae@shakyo-chuo-city.jp



活動紹介

多 多世代向け　子 子ども向け　高 高齢者向け　♥ 費用負担あり

おとなりカフェ・ちょこっと相談会

♥ 多

ほっと一息つけるコミュニティカフェと、ちょっとしたお困りごとや相談に当会の職員が応じる相談会です。
スマホちょこっと相談会も同時開催します。

【開催日時】第2金曜日　10:00～13:00
　　第3金曜日　13:00～16:00
【予約】不要
【ドリンク代】100円　※未就学児無料

なのはな相談所

多

～どなたでも大歓迎！自分のための時間～

地域のみなさんが主役の交流スペースです。初めての方も多く、安心して参加できます。ふらっと立ち寄っておしゃべりをしたり、暮らしの悩みを話したり。必要に応じて専門家のアドバイスを受けられる、あたたかな場です。

【開催日時】第1水曜日　13:30～16:30
【予約】不要　【参加費】無料

ビルダーブーフカフェ Bilderbuch Café

♥ 多

～中央区の銘菓と、読み聞かせを楽しむ「絵本カフェ」～

懐かしい記憶や古き良き時代の風景を、絵本とともに味わいませんか？
今月のお菓子もお楽しみに！どなたでもお気軽にどうぞ！

【開催日時】第3火曜日　10:30～12:30
【予約】不要
【参加費】300円（飲食代）

グリーフケアの会 すみれ

多

大切な人を亡くした悲しみを安心して語り合える場です。分かち合いの会のほか、ご希望に応じて個別でのご相談にも対応しています。開催時間内のお好きな時間にお越し下さい。

【開催日時】第1水曜日　10:00～12:00
【予約】不要　【参加費】無料

●LINE公式アカウント
中央区社会福祉協議会
つながりかわら版で情報発信中。
ぜひお友達登録を
お願いします
検索ID: @shakyo

呼吸と健康の広場 高齢者通いの場

高

～概ね65歳以上の方のための地域サロン活動～

運動が苦手な方や体力に自信がない方も大歓迎！呼吸を整えながら、やさしい運動を楽しく行います。心も体もスッキリ軽くなり、笑顔あふれる地域の健康広場です。

【開催日時】10/14（水）、28日（水）
　　13:30～15:30
【予約】不要　【参加費】無料



ツキチカ！で活動してみませんか・・・

～地域活動を始めてみたい方、ツキチカ！で実現してみませんか？～

例えば…

高齢者のフレイル予防

子育てをしている親の会

地域活動の立ち上げ、運営に興味・関心のある方の話をお伺いし、実現に向けて一緒に動いていきます！
気になる方はぜひ、ささえあい課までお問い合わせください。

ツキチカ！予定表（10月分）

日 Sunday	月 Monday	火 Tuesday	水 Wednesday	木 Thursday	金 Friday	土 Saturday
どなたでもご参加いただける活動 高齢者関係の活動				1	2	3 休
4 休	5	6	7 グリーフケアの会 すみれ 10:00～12:00 なのはな相談所 13:30～16:30	8	9 おとなりカフェ・ ちょこっと相談会 10:00～13:00	10 休 11:30～13:00 スマホささえ隊が 来訪します!!
11 休	12 スポーツの日 休	13	14 呼吸と健康の広場 （高齢者通いの場） 13:30～15:30	15	16 おとなりカフェ・ ちょこっと相談会 13:00～16:00	17 休 14:30～16:00 スマホささえ隊が 来訪します!!
18 休	19	20 ビルダーブーフカフェ Bilderbuch Café （喫茶と読み聞かせ） 10:30～12:30	21	22	23	24 休
25 健康福祉まつり 休	26	27	28 呼吸と健康の広場 （高齢者通いの場） 13:30～15:30	29 ディスコ 15:00～16:00	30	31 休

※記載の無い日時についてふくしの総合相談窓口へ
お声掛けいただければいつでも見学可能です。

※お問い合わせ先は、表面に記載
中央区社会福祉協議会　ささえあい課